

Sumario

Presentación	1
<hr/>	
Persoeiros	
Frei Martín Sarmiento	2
<hr/>	
O Lema	
Colabora... é posible	3
<hr/>	
Maiores	
Envellecemento activo	4
Decálogo da ancianidade	5
<hr/>	
Arte	
¿Dúas táboas de Moure no retábulo maior de San Xoán de Lóuzara	6
<hr/>	
Parroquias	
A parroquia en Galicia	8
San Martiño de Romelle	9
<hr/>	
Tradición Oral	
A voda de Pantarrollico	10
<hr/>	
Actividades	
Antroido, ruptura coa rutina	11
Un ano de amizade	12
Teatro en Bustofrío	13
Unhas vacacións	14
<hr/>	
Opinión	
Internet: Unha biblioteca universal	16
O seu funcionamento	17
Situación no mundo rural	18
<hr/>	
Saúde	
¿Qué nos quita o sono?	19
<hr/>	
Hixiene alimentaria	
Hixiene do Queixo	20
<hr/>	
Agricultura e medio ambiente	
Residuos agrícolas	22
<hr/>	
Cartas	23
<hr/>	
Boletín de suscripción	24

Edita:

Fundación *O Noso Lar*
San Román de Lousada
27620 SAMOS – Lugo
Tel.- Fax : 982 187004

Director:

Miguel Gómez Vázquez

Consello de redacción:

Saladina Diéguez Villaraviz
Julio Fernández Doval
Manuel Varela
Amparo Páramo Vázquez
Miguel Gómez Vázquez

Colaboradores:

Jaime Delgado Gómez
Antoine Passerat
Adela Arias Conejo
Oscar López
Miguel Sampedro
José Luis Garza
Xulio Pérez Pereiras
Alba M. Alvarez Vergara
Concepción Rodríguez
Fdez.
Manuel Otero
Santy López
Isabel Chousa
Carlos M. Franco Abuín
Eva Fernández Limeres

Depósito Legal:

LU-229-01

ISSN:

En trámite

Maqueta e Imprime:

GRAFIC-LUGO, S.L.



Todos somos sabedores e conscientes de que a situación actual do noso mundo rural, e máis en particular da xente maior que vive nel, non invita ó optimismo. O número crecente de falecementos e o escaso número de nacementos agudizan máis o noso sentimento xeneralizado de que isto vai acabarse e de que non hai nada que facer.

O feito de que cada día, no mundo, 30.000 persoas cumbran 60 anos, vén a confirma-la tese por todos coñecida do envellecemento progresivo e acelerado da poboación. Sendo certo que non son datos positivos e que non estimulan a esperanza, poden e deben facer que abramos os ollos aínda máis, en vez de pechalos.

No contexto no que vivimos, ilusionarse co futuro non é nada doado. Sen embargo, a tarefa que todos temos por diante é apaixonante. Unha sociedade que coñece e ama as súas raíces busca e xenera, con creatividade, mecanismos e recursos para construí-lo seu propio futuro. A escasez de posibilidades, a falta de recursos de todo tipo, os problemas propios dunha sociedade envellecida e dispersa deberían agudizar máis o empeño solidario e responsable por parte de todos de comprometernos coa terra que nos viu nacer, poñendo sempre os intereses comunitarios por diante dos intereses individuais. Pensando no ben común antes que no persoal.

É de xustiza, por outra parte, recoñece-la aportación que as xentes dos nosos pobos fixeron durante as súas vidas e seguen a facer para conservar e enriquecer o noso patrimonio cultural, etnográfico, medioambiental e relixioso. A estas aportacións corresponden uns dereitos que ninguén pode arrebatarse ou anular polo mero feito de seren poucos no contexto da poboación.

Neste esforzo compartido por contruí-lo futuro as Administracións Públicas teñen o deber e a responsabilidade de poñer tamén un gran de area para mellora-la calidade da vida no campo. Sería bo que non esquecesen as carencias que lle impiden a ese mundo rural subirse ó tren das novas tecnoloxías da información. Dificultades como o feito de que unha entidade ou persoa, se quere ter páxina na Internet, deba facelo fóra. Ou que a xente non poida acceder a esa páxina desde o medio rural.

Todos sabemos e podemos aportar moito. Todos témo-la obriga de seguir aportando o noso gran de area para que a historia dos nosos pobos non se pare nin se faga aburrida, insoportable.

Colaborando□ todo é posible.



en resumen

Frei Martín Sarmiento,

ilustre e ilustrado

Non moitos meses atrás, en concreto, o día 17 de maio celebrábase o Día das Letras Galegas. Este ano eloxiouse a figura do Padre Sarmiento, un home que destacou polo seu interese con respecto ás linguas e en concreto pola nosa, o galego, a pesar de residir a maior parte da súa vida en Madrid.

Únenos ó P. Sarmiento a relación que tivo este co noso Concello, Samos, xa non só el mesmo, senón tamén a súa familia directa.

Frei Martín Sarmiento nace no ano 1682 en Villafranca, aínda que os seus pais eran naturais de Galicia. A nai, dona Clara, naceu na Casa Grande de Perros. Anos despois, a familia de frei Martín Sarmiento trasládase a Pontevedra, pero o noso homenaxeado decide ós quince anos ingresar no convento de San Martín de Madrid para facerse frade.

En Madrid foi onde comezou o seu interese pola nosa lingua, e nas varias viaxes que fixo a Galicia preocupouse por recoller tódalas palabras que lle chamaban a atención: árbores, paxaros, herbas...

Ó regreso dunha destas viaxes, tivo que pasar unha longa tempada no mosteiro de Samos illado pola neve. Aproveitou esa estancia para visita-los arquivos que contiñan textos medievais escritos no que el consideraba, naquel entón, a verdadeira ortografía da lingua galega.

Alba M. Álvarez Vergara

Algunhas obras de Sarmiento



- Recopilación de muchas palabras, voces y frases de la lengua gallega.
- Onomástico etimológico de la lengua gallega.
- Idea de un diccionario de la lengua gallega.
- Estudio sobre el origen y formación de la lengua gallega.
- Carta sobre las industrias que podrían establecerse en Galicia.
- Catálogo de algunos libros curiosos y selectos, para la librería de algún particular que desee comprar de tres a cuatro mil volúmenes.

Colabora... é posible

No refraneiro popular atopámonos con ditos como “Obra de común, obra de ningún” ou “Deixémo-lo mundo como está, que el se gobernará”. Pero tamén hai outros refráns que din: “O que non pode un, pódeno moitos” e “Fai ben aínda que non saibas a quen”. Segundo como actuemos, a sociedade será dunha maneira ou doutra. As posibilidades serían tres.

Hai persoas que non se fían nin da súa propia sombra, pero nunha sociedade na que se practique o sálvese quen poida, todos levan as de perder.

Tamén hai persoas que se deixan arrastrar por unha competitividade enfermiza, pero nunha sociedade que alente o individualismo, uns gañan e outros perden.

E por último, témo-los casos das persoas solidarias. Ás veces é unha solidariedade só de palabra: un pode actuar “polo ben de todos” pero impondo ese “ben” ou estando en realidade ó servizo dun grupo de poder. Sen embargo, cunha solidariedade efectiva gañan todos.

Saber vivir cos demais esixe a boa educación e o conceder valor ó respecto e á dignidade con que debe ser tratado calquera ser humano. Pero isto, que é abondo, non é todo, pois falta algo que dá sentido á nosa vida: trátase da dispoñibilidade e a solidariedade, entendidas como actitudes de servizo e unha procura do ben común.

Non debemos renunciar á nosa liberdade e ó respecto que nos debemos a nós mesmos. Hai que evitar caer na despersonalización e no servilismo.

Unha maneira de colaborar é mostrándonos animosos nas nosas expresións de alento e felicitación. Os eloxios serven de estímulo para que a xente se supere a si mesma e continúe máis reconfortada polo camiño do ben.



Non podemos pensar só en nós mesmos, pois sería colaborar en matar rapidamente o campo. Todo isto faise máis necesario na nosa realidade concreta. O mundo rural, cada vez máis disperso e envellecido, necesita dunha solidariedade efectiva por parte de todos: maiores, adultos, mozos e nenos. Todos temos moito que aportar. Todos son necesarios. Coa colaboración de todos e cada un é posible poñer un pouco de ilusión e de dinamismo nos nosos pobos. É posible a festa en homenaxe ós nosos maiores. Son posibles as vacacións-convivencia para maiores. É posible a casa de acollida temporal. É posible a organización do Antroido...

Manolo Varela



Majores

en

resumen



sección 1

Envelhecimento

activo

A nivel mundial cada día 30.000 persoas cumpre 60 anos. Hoxe os maiores representan a quinta parte da poboación nos países desenvolvidos e no futuro será a cuarta parte. Na provincia de Lugo xa é maior unha de cada catro persoas. A pesar desta realidade, nalgúns lugares son un colectivo "invisible" para os gobernos. Para evitar isto, entre outras cousas, no pasado mes de abril celebráronse en España a *II Asemblea Mundial do Envelhecimento* e o *Foro Mundial de Organizacións Non Gubernamentais (ONG)*.

Os temas tratados foron moitos e aquí imos escoller só algúns, indicando o ámbito no que se estudaron.

Participación. No Foro uníronse as ideas de calidade de vida e participación social. O envelhecimento activo é esencial para elevar a calidade de vida: facilita a autonomía e a produtividade dos cidadáns de máis idade, retarda a aparición da dependencia e afórranse custos sociais. Conseguir que as persoas maiores sigan activas é unha necesidade.



Santy López

A calidade da vida dos anciáns é o resultado de correctas políticas sociais e económicas levadas a cabo polos gobernos, coa participación dos interesados das súas organizacións. É preciso que se estimen as aportacións das persoas anciás nas tomas de decisións. A súa voz non ha de faltar nunca cando se trata de decidir acerca das súas condicións de vida ou do futuro da comunidade á que pertencen. Hai que considerar a súa participación activa como un remedio fundamental para a construción dunha sociedade xusta para con tódalas idades. É deber da autoridade considerar qué Comités, Consultas... son mellores para favorecer a participación, tendo en conta que a poboación de Samos reúne unhas peculiaridades que non teñen por que coincidir con outros lugares.

Solidariedade. Algunhas das cuestións tratadas son de interese para os anciáns de calquera parte do mundo e non debería haber dificultades para aplicarlas. Por exemplo, no Foro viuse a necesidade de aproveitar o recurso social que supoñen as persoas maiores para o desenvolvemento dos seus países en tarefas de solidariedade interxeracional e con outras persoas maiores, preservando sempre a súa dignidade. Neste sentido, as organizacións de maiores e as ONG deben ser apoiadas á hora de levar a cabo as súas actividades. Para que a sociedade progrese é importante a participación de todos e, de feito, as persoas maiores fan as súas aportacións, a miúdo pouco visibles. As persoas maiores teñen bastante capacidade de iniciativa para organizarse, sobre todo se gozaron de educación e coñecen os seus dereitos, viven desafogadamente e teñen unha imaxe positiva de si mesmas. E nun lugar onde en principio habería menos oportunidades, como é Samos, está ben promover de forma creativa iniciativas que estimulen a actividade dos maiores.

Xubilación Flexible. Na Asemblea falouse deste tema, consistente en que unha persoa, se así o desexa, que traballe ata cando poida. Pero isto xa é algo ben coñecido pola xente da nosa comarca.

Manolo Varela

Decálogo da ancianidade

- 1.** Entrar na vellez debe ser considerado como un privilexio, pois non todos tiveron a sorte de alcanzar esa meta.
- 2.** Na ancianidade podemos considerar máis fructuosamente o pasado, para coñecer e vivir con maior profundidade o misterio pascual.
- 3.** A ancianidade ten todavía por diante unha misión que cumprir e unha aportación que dar ós demais. Por iso, a existencia dos anciáns ten un fondo significado de gracia.
- 4.** A vellez é unha feliz coroación das etapas da vida, xa que conleva a colleita do que se aprendeu.
- 5.** Igual que no remate dunha gran peza musical como é a sinfonía, na vellez reaparecen os temas dominantes da vida para unha poderosa síntese. Isto dá cordura, equilibrio, bondade, paciencia, comprensión e amor.
- 6.** Aprender a envellecer necesita sabedoría e valor. A experiencia da vellez é un dos capítulos máis difíciles da gran arte de saber vivir.
- 7.** Na vellez a espiritualidade presenta os seus propios desafíos e invitacións: a chamada á reconciliación, que se debe afrontar valentemente.
- 8.** Na vellez pódese saborear mellor cada momento da vida, admirando e agradecendo mellor que antes a amizade, a solidariedade e a beleza do mundo.
- 9.** Hai novas posibilidades para a oración: rezar mediante palabras e abandonándonos confiadamente nas mans de Deus.
- 10.** A ancianidade é unha invitación a renova-lo interese pola vida. Ten como responsabilidade unha experiencia que se debe compartir.



en resumen

¿Dúas táboas de Moure no retábulo maior de San Xoán de Lóuzara?

Introducción

No número anterior deste boletín, ó tratar do inicio e evolución dos retábulos, escribía o seguinte:

“En pleno Renacemento (século XVI) as escenas pintadas nos retábulos empezan a ser esculpturadas. Os máis grandes escultores dese tempo, incluídos algúns galegos, deixáronnos extraordinarios exemplares”.

Agora, no retábulo maior de San Xoán de Lóuzara temos a oportunidade de recrearnos coa presenza de dúas escenas bíblicas. Ámbalas dúas están esculpturadas en dúas táboas, que alcanzan a beleza e o interese artístico máis elevado do tempo ó que pertencen.

Componse o retábulo de dous corpos con tres seccións. A sección central do corpo inferior ten unha gran imaxe de San Xoán Bautista, o titular da igrexa. É dun barroco posterior ó retábulo e mide 1'55, sobrepasando o espazo dispoñible. Nese espazo estaría a imaxe de San Xoán que agora está na sacristía.

En cada unha das seccións laterais do corpo inferior están as dúas táboas.



San Xoán Bautista

Ocupa o centro do corpo superior un calvario; ou sexa, o Cristo crucificado entre a Virxe e San Xoán, o apóstolo evanxelista. Na parte esquerda, segundo se mira, aparece unha refiguración pintada de San Benito e a súa irmá Santa Escolástica



Jaime Delgado Gómez

no lado dereito. Entre unha encasetonada predela enmárcase un gran sagrario. Vai esculpida na súa porta a figura de Cristo resucitado; no lateral esquerdo aparece San Pablo, e no dereito San Pedro.

Pero o máis singular de todo este conxunto son as tan interesantes táboas esculpturadas, que narran o nacemento de San Xoán Bautista (na esquerda) e a súa degolación (na dereita).

Nacemento de San Xoán o Bautista

Esta escena sitúase nunha suntuosa estancia na que ricas cortinas ocultan as paredes. Nunha escenografía de deseño moi estudado e unha execución técnica moi fina, aparecen sete persoas realizando cada unha a súa función. Esta complexa escena resúmea San Lucas no seu Evanxeo (cap.1 , v.1) con esta frase: “Chegoulle a Isabel o tempo de dar a luz e pariu un fillo”.

Alí aparece no plano superior a recién nai Isabel, deitada nunha elegante e ben representada cama. Unha muller de fermosa fisonomía e ben proporcionado corpo, á recién parida estende sobre un prato unha cunca de caldo. Sen dúbida está quente, a xuzgar por un pucheiro posto xunto ó lume nunha lareira situada no recanto inferior esquerdo, e o fume recólleo unha cheminea de boca cuadrangular. Escondendo a case invisible cabeza entre as cortinas no ángulo superior dereito, vemos o rostro de Zacarías, o cal deixa repousar solícito unha man sobre a cama da súa esposa Isabel. Abaixo fan un grupo compacto as outras catro persoas da escena. Cara á esquerda ocupa un lugar máis amplo e visible a figura da parteira que, sentada no chan, estendendo as perna, ten no colo a figura do neno Xoán.

No lado dereito, unha rapaza, sen dúbida unha criada, pola cofia que cobre a súa cabeza, pon unha man por baixo da cabeciña do neno. Entre a parteira e a criada está a rapaciña María

que, moi atenta tamén ó neno, mostra parte do seu cabelo.

A degolación do Bautista

A táboa do lado dereito narra o que se di no Evanxeo de San Mateo (cap. XIV, 1-12). Están extraordinariamente unificados nunha única escena con moi suxestivos detalles, Xoán encarcerado, o banquete do rei Herodes con Herodías sentada ó seu carón, a decapitación do Bautista e a entrega da súa cabeza a Herodías.

Todo o dito sobre o desenvolvemento, magnífico deseño e preciosa execución artística da escena anterior, repítese igualmente nesta.

Resalta na parte inferior unha mesa cun mantel moi elegante. Aparece ben servida con dous longos coitelos, un pequeno garfo, un redondo pan e dous pratos sobre os que hai unha especie de cazola con algo dentro.

Rexiamente vestidos, sentan á mesa o rei Herodes e Herodías. Herodes cunha coroa real, viste túnca e elegante manto. Mira con insistente atención algo fóra da escena e o seu rostro, de exquisita labra, loce longa barba e cabeleira, ámbalas dúas primorosamente rizadas.

Á súa esquerda, dereita do que mira, senta Herodías. A labra do seu rostro e corpo visible é de gran exquisitez artística. Ensina uns elegantes mechóns de pelo suxeitos cunha diadema real, trala que asoma o velo que cobre o resto da cabeza. Alza ameazante o brazo dereito cun puño pechado, mentres que coa man esquerda agarra os pelos da moi ben tallada cabeza do Bautista.

Á dereita, insinuando o calabozo no que está, con só a cabeza á vista e algo do seu corpo, asoma a figura de Xoán Bautista. Mira á infiel parella e, sinalándoo coa man, parece estar alí resoando aínda aquel seu valente reproche ó rei, de “non che é lícito ter á muller do teu irmán”.

Tamén á dereita, xunto á mesa, aparece unha rapaza, a filla de Herodías.

Na parte superior están o verdugo, posto de xeonllos, e as cabezas de catro persoas que poderían ser convidadas ó banquete con que Herodes celebraba o seu cumpreanos.

Estudiadas ámbalas dúas táboas, véxome obrigado a crer que son obra do gran mestre Francisco de Moure, un dos máis xeniais escultores do inicial barroco da nosa Galicia. En primeiro lugar, tanto a execución da roupa como o fino acabado dos rostros, o detallismo dos elegantes peiteados e o preciosismo do rizado das barbas e cabelos, non fan máis que reproducir o tan fermoso facer deste tan singular artista. Para comprobalo, abonda coa comparación destas dúas táboas con algunhas do coro da Catedral lucense,

obra asinada polo mesmo Moure no ano 1624.

Un dato máis a favor é o da súa presenza no mosteiro de Samos, onde, antes de facer o coro da catedral, realizara ata cinco retábulos, en boa parte conservados hoxe. A este respecto hai que dicir que estas terras de Lóuzara estaban daquela baixo a xurisdicción de Samos, e os monxes prestaban atención pastoral.

Así pois, da segunda década do século XVII debemos considerar este retábulo.

É probable que outro entallador do seu taller fixese o resto da obra.



Retábulo maior



en resumen

A parroquia en Galicia

Se un castelán fala da súa parroquia refírese exclusivamente ó templo parroquial. Se un galego di ser de tal parroquia, refírese a todo o territorio. En cada poboación de Castela hai unha praza maior que constitúe o centro da localidade. En Galicia, a xente reúnese á porta da igrexa.

O primeiro documento existente sobre a organización parroquial en Galicia é un do século VI.

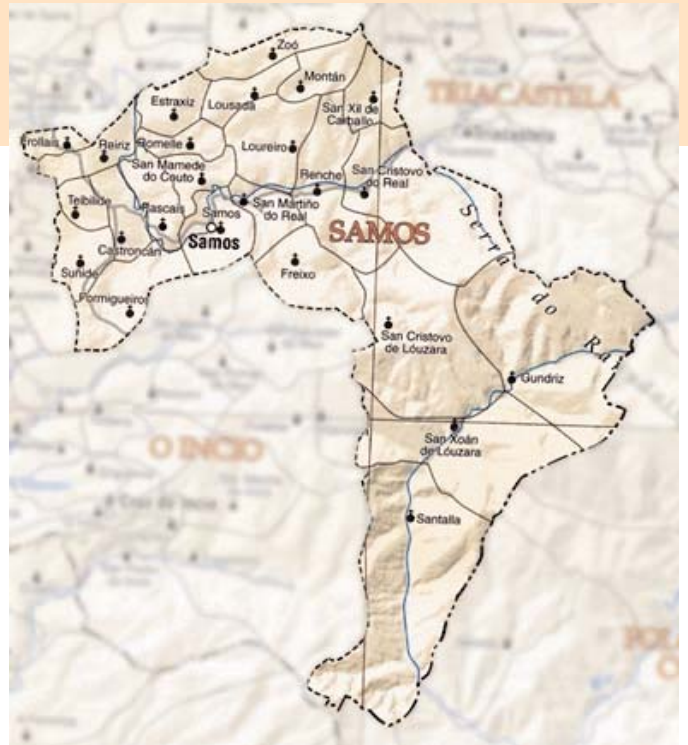
Algúns galegos que sempre viviron na aldea, séntense nela máis seguros que na vila, aínda que nesta estivese o cacique que lle puidese resolver algún problema material. Pero a autoridade do cacique fundamentábase na forza e no control que exercía sobre os manexos do poder. Para pedir axuda de todo tipo na aldea, a persoa ten ó párroco, ó que non lle viña a autoridade da forza senón do feito de estar encargado da parroquia. En parte, para quitarlle forza a esa realidade vital que é a parroquia, foi polo que se crearon no século XIX os concellos e as provincias.

A parroquia pode aparecer como un organismo administrativo ó servicio da comunidade. E neste organismo, desprovisto de aparato xurídico, realízase a evanxelización, culto e servicio. A comunidade está unida pola participación das mesmas inquedanzas, da mesma preocupación apostólica e pola participación do mesmo Corpo de Cristo.

Ó longo da historia, os fregueses conservan e sosteñen á parroquia e por iso considéranla súa: a súa igrexa, as súas campás, a súa cruz, o seu adro. Entre outras cousas, isto crea a unidade relixiosa, que une ós fregueses e establece entre os seus moradores un forte vínculo de solidariedade, sabéndose fillos da mesma Igrexa, practicantes do

Santos Patronos das Parroquias do Concello de Samos

- Santiago: 4 parroquias
- Santa María: 3
- San Martiño: 3
- San Cristovo: 2
- Santa Marta: 1
- San Silvestre: 1
- San Xil: 1
- San Xoán: 1
- San Miguel: 1
- San Silvestre: 1
- Santo André: 1
- Santo Estevo: 1
- Santa Xertrude: 1
- San Mamede: 1
- San Xoán: 1
- San Xulián: 1



mesmo credo, bautizados na mesma pía, protexidos polo mesmo santo patrono.

En Samos na maior parte das parroquias teñen menos de 100 habitantes. É por iso polo que máis ben hai que falar de microparroquias. Ante isto, hai quen fala de cambiar a organización eclesíastica. Pero a parroquia aínda é necesaria por ser unha institución que recolle perfectamente unha das dimensións íntimas do ser humano: unión da persoa coa súa comunidade, cos seus amigos, coa súa terra, coa súa historia, cos seus.

En fin, eliminar as parroquias sería unha solución contraria ó sentimento da xente e a realidade social.

Non obstante hai que ir pensando en que é imposible, como acontece na actualidade, que cada parroquia teña a "súa" misa cada semana e incluso cada mes. Si, seguiranse celebrando as festas, funerais, bautizos e acontecementos importantes.

Polo demais para alimenta-la fe celebrala e vivirla cos demais será necesario que todos fagamos un esforzo e apoiemos as celebracións comunitarias que se van centralizando en parroquias concretas dunha forma rotatoria.

DO 1 DE XANEIRO DE 1990 Ó 1 DE XULLO DE 2002

PARROQUIA	BAUTIZOS:	DEFUNCINS
CASTRONCN	3	25
ESTRAXIZ	7	23
FORMIGUEIROS	2	7
FREIXO	4	10
FROLLAIS	3	14
GUNDRIZ	3	24
LOUREIRO	8	24
LOUSADA	11	18
MONTN	4	15
PASCAIS	3	23
REIRIZ	8	22
RENCHÉ	13	35
ROMELLE	3	9
SAMOS	15	53
SAN CRISTOVO DE LUZARA	10	50
SAN CRISTOVO DO REAL	6	31
SAN MAMEDE DO COUTO	5	32
SAN MARTIO DO REAL	1	22
SAN XIL DE CARBALLO	4	5
SAN XON DE LUZARA	7	54
SANTALLA DE LUZARA	10	26
SUIDE	7	21
TEMIUDE	6	11
Zo	4	12
TOTAL	147	566

San Martiño de Romelle

É unha das 24 parroquias que configuran o Concello de Samos. A súa extensión é de 190,4 hectáreas, que veñen sendo 1,87 km². Romelle, Paraxuá e Vilameá son os lugares desta parroquia e suman un total de 33 habitantes repartidos en 9 casas. Hai que facer constar que en Paraxuá non hai ningunha casa habitada.

A orixe da denominación de Romelle pode se-lo nome dunha muller, Romildi, que era unha condesa que viviu no século IX. Tamén pode ser que o nome veña do río Melle. Precisamente duns séculos despois hai documentos nos que aparece o nome Riomelli e Sancti Martini de Romelli. Co paso do tempo, estes nomes quedaron convertidos en Romelle, pola tradición popular.

Neste lugar é onde está situada a igrexa parroquial, restaurada hai uns anos. Ten nave a dúas augas, sobre madeira con cinco vigas tirantes. O cabildro é o típico da zona: cerrado con dous accesos, a tres augas. Os santos son: San Martiño, San Marcos e Santo Domingo.

O nome Paraxuá tal vez se refira a unha pequena parada ou pousada, pois estaría relacionado coa palabra “parage”.

Vilameá aparece en documentos dos séculos XI e XII: “Villa Mediana”. Este último nome pode referirse a un propietario chamado Medianus, home adulto de mediana idade.



Manuel Otero



en resumen

A voda de Pantarrollico

Era un día un galo que ía para a voda de Pantarrollico e no medio do camiño encontrou unhas moras maduras e comeunas. Máis adiante encontrou unha malva e díxolle:

-Malva, límpame o pico
que vou á voda de Pantarrollico.

A malva seguiu andando e non lle fixo caso. Máis adiante encontrou unha ovella e díxolle:

-Ovella, come a malva
que a malva non quixo
límpame o pico
e eu vou á voda
de Pantarrollico.

A ovella non lle fixo caso e máis adiante encontrou o lobo e díxolle:

-Lobo, come a ovella
que a ovella non quixo
comer a malva,
a malva non quixo
límpame o pico
e eu vou á voda
de Pantarrollico.

Tampouco lle fixo caso o lobo. E despois vai e encontra un can e díxolle:

-Can, mata o lobo
que o lobo non quixo,
comer a ovella,
a ovella non quixo
comer a malva,
a malva non quixo
límpame o pico,
e eu vou á voda
de Pantarrollico.

Tampouco lle fixo caso e máis adiante encontra o pau e díxolle:

-Pau, mata o can
que o can non quixo
comer o lobo,
o lobo non quixo
comer a ovella,
a ovella non quixo

comer a malva,
a malva non quixo
límpame o pico,
que eu vou á voda
de Pantarrollico.

Tampouco lle fixo caso o pau. Encontra o lume e díxolle:

-Lume, queima o pau
que o pau non quixo
matar o can,
o can non quixo
matar o lobo,
o lobo non quixo
comer a ovella,
a ovella non quixo
comer a malva,
a malva non quixo
límpame o pico,
que eu vou á voda
de Pantarrollico.

Mais tampouco lle fixo caso. Despois, máis adiante, encontrou a auga e díxolle:

-Auga, apaga o lume
que o lume non quixo
queimar o pau,
o pau non quixo
matar o can,
o can non quixo
matar o lobo,
o lobo non quixo
comer a malva,
a malva non quixo
límpame o pico,
que eu vou á voda
de Pantarrollico.

Como auga non se parou a atendelo seguiu andando e encontrou o burro e díxolle:

-¡Burro, bebe a auga!

E o burro bebeu a auga e así acaba a historia.

(Adaptación feita por Xulio Pérez Pereiras dun conto recollido a Úrsula Sampaio)

Antroido, ruptura coa rutina

Esta festa da risa e da burla supón unha paréntese na dura vida diaria. É un tempo co seu propio ritmo maneiras de comportarse.

Cando un vive o Antroido, atópase nunha dimensión totalmente distinta á vida cotiá. Nesta, a xente leva unha vida máis orientada ó privado, mentres que no tempo carnavalesco, domina máis o ámbito público. Nótase un gusto particular por compartir, como se ve no feito de acumular comida, especialmente a carne de porco.

Na vida cotiá comunicámonos con palabras, acompañadas de xestos, pero estes últimos teñen máis importancia durante o antroido.

Ese tempo tamén supón unha inversión da moderación cristiá. Vivindo dunha maneira que non podería soportar nin a economía nin a propia saúde, vémonos obrigados a recoñecer que, na vida ordinaria é necesaria a moderación.

Igual que durante a celebración dunha romaría, no tempo de Carnaval foméntase a solidariedade e déixanse de lado as diferencias. Desta maneira, os intereses egoístas de cada membro da sociedade non eliminan o cemento social indispensable en toda convivencia.

A festa do Antroido serve para facer máis firmes os lazos de unión existentes nunha aldea ou nunha parroquia. E para destacar aquilo que as distingue doutras. Isto último non quere dicir que non se superen os límites parroquiais, pois as comparsas van dun lugar a outro.

Como en anos anteriores, xuntoouse moita xente na Fundación *O Noso Lar* para preparar o carnaval.

Todos estamos esperando este tipo de actividades e encontros para facer algo diferente na rutina das



nosas vidas.

Esta alternativa, como outras tantas das que se realizan no *Noso Lar*, gústalle moito á xente, xa que cada un aprende a colaborar e a comparti-lo traballo.

Este ano o disfraz estaba baseado na película "Priscila, raíña do deserto". Foi un disfraz moi bonito e á súa vez moi divertido, no cal destacaba o colorido, a maquillaxe, a estupenda coreografía e a posta en escena.

As xuntanzas para o carnaval empezaron despois do Nadal e continuaron durante tódalas fins de semana ata o 8 de febreiro. Foron xornadas de actividade entre telas, pinturas e as demais materias primas necesarias para a elaboración do disfraz e da carroza.

Este ano participamos no concurso en Sarria (segundos), Monforte (primeiros) e Samos.

Como reflexión final, dicir que todos compartimos unha mesma impresión: rematamos esgotados, pero é unha experiencia digna de ser vivida por tódalas persoas, como se pode comprobar.

Miguel Sampedro



Ficha Técnica

Nº DE PARTICIPANTES: 100 persoas

IDADES: 4-63 anos

DESFILES: Sarria, Monforte, Samos

GASTOS: 2.283'57 Euros

INGRESOS:

Aportación Participantes 1.083 Euros

Primeiro Premio Monforte 246 Euros

Segundo Premio Sarria 450 Euros

Superavit ano anterior 240 Euros

SALDO DEFINITIVO: Déficit de 264'57 Euros

Un ano de amizade

Un ano máis o grupo de monitores da Fundación *O Noso Lar* reuniúse para facer unha actividade para eles; e alá se foron a esquiar, a Puerto Pajares, pola zona de Asturias. Ben, o de esquiar é un falar se temos en conta que non había moita neve aínda que a algún lle chegou ata a cintura. Cando alguén se pon a programar unha viaxe deste estilo, a verdade é que ten medo para dar cos gustos de todos, pero parece ser que este non foi o caso: conxugáronse perfectamente o deporte, a natureza, a arte (co disfrute da marabilla do prerrománico asturiano) e a troula na estación invernal de Puerto Pajares, en Pola de Lena, en Mieres, en Oviedo,.. En realidade, iamos descansar e a relaxarnos un pouco da monotonía que vivimos aquí pero logo sempre sacas moitas conclusións.

Persoalmente alí, como de costume vin un grupo de amigos, de dezasete camaradas, que ían pasalo ben, e así foi. Todos disfrutamos do descoñecido e da convivencia, que en definitiva era do que se trataba. Sempre fun dos que pensou que a verdadeira amizade é algo demasiado grande para poder andar xogando con ela; ese afecto persoal, puro e desinteresado, ordinariamente recíproco, que nace e se fortalece co trato, lábrase día a día e co tempo; non é algo que nace así de repente; é máis ben froito das dificultades, das diferencias, das loitas persoais e do Amor á humanidade. Pois si, do Amor, e ¿por que non?. Ás veces quedaste pensando e recoñe-



ces que todos seríamos moito máis felices se fixeramos tódolos días unha demostración de Amor, un simple bico ou unha aperta a un amigo. O que moitas veces nos pasa é que simplemente nos deixamos levar por esta sociedade encorsetada que aínda non ve moi ben a naturalidade e avoga por un “corte” que a todos nos pon dos nervios, xa que estamos a mirar o que pensa aquel ou aquela. Pois nada, “pasemos”, e a partir de agora fagamos un acto de Amor tódolos días e cando levemos un tempo, recapacitemos. Probádeo, seguro que vos sentides moito mellor. Despois contádesnolo.

Falo no nome dos meus compañeiros de viaxe se digo que cando temos este tipo de convivencias o que en realidade facemos é fomentar esa unión e esa amizade entre nós e as xentes que se nos van arriando; ese Amor que nos profesamos uns ós outros e polo que imos seguir loitando. É cuestión de que probedes. ¡Veredes que ben vos sentides!

José Luis Garza Silvela.



Ficha Técnica

Nº DE PARTICIPANTES: 17

IDADES: entre 16 e 35 anos

DÍAS: 4-5 maio

GASTOS: 1.021 Euros

INGRESOS:

- **Participantes**1.021 Euros

Teatro

en Bustofrío

Donas e cabaleiros, a función vai comezar. Vai xa para oito anos que en Bustofrío representamos, o véspera da festa para maiores, unha obra de teatro. Os “argalleiros” de todo isto foron o Pepe do Campo e o Fiz e a eles sumámonos uns cantos. O gusto polo teatro ós de Bustofrío vénnos de lonxe: nos anos 1940 representaron na casa de Juan Ramón da Ponte de Lúzara “O mercader de Venecia”, de Shakespeare, con moito éxito.

No ano 1994 Pepe do Campo atreveuse a traballar cuns rapaces de Bustofrío e Santo Sidro que non tiñan experiencia no mundo do teatro pero si voluntarismo e dedicación. Só así se entende que despois de oito anos pasamos xente tan dispar como rapaces/rapazas do lugar, que compaxinamos o traballo nas nosas casas cos ensaios, actores que viñan diariamente desde Sarria, Savane do Courel ou A Casela. Tamén participaron veraneantes e xentes de Cataluña e Colombia. Esta diversidade tamén afectou ás idades pois tivemos desde unha nena de 7 meses ó seu avó, o señor Bautista, con 94 anos.

A primeira obra representada foi “O muíño vello nunca morrerá”. Despois viñeron “A traxicomedia dos peidos do demo”, “Cando a morte baixa a Milrosas e neva a retortiroiro” e o ano pasado “As pulgas nunca dormen”; todas elas da autoría de Fiz. A última obra citada xa escenificada en 1979.

Fiz acudiu á representación de todas elas ata o momento do seu pasamento. E tamén se comprometeu a escribir obras para os anos 1990; só a súa morte impediu a estrea en 1997 dunha obra que xa estaba no seu maxín.

Ademais destas obras do Fiz, tamén dramatizamos “O achado do castro” de Manuel Núñez Singala; “Encol da morte do Bieito”, que é un conto de Rafael Dieste; poemas de Rosalía de Castro (“A xustiza pola

man”); poemas de Uxío Novoneira (“A letanía de Galicia”) e poemas de Fiz.

As representacións fixéronse sempre ó aire libre, na terraza da casa do Pepe, con entrada gratuíta. Isto fíxonos gañar un marco no que o patio de butacas é do máis enxebre e permite romper a fronteira público-actores. O noso é un teatro interactivo, si, esa palabra que está tan de moda para referirse ás novas tecnoloxías. Interactivo no sentido de facer partícipe ó público: nunha obra tivéronnos que axudar a levar o ataúde, co morto dentro, por suposto; noutra ocasión había unha voda das de antes onde

se brindaba e os padriños daban tabaco ós brindadores e torta ó resto do público, e qué dicir cando un ano cantamos todos o poema de Fiz “Cantiga ó meu muíño” mu-sicado por A Quenlla. Interactivo, tamén, porque os nosos veciños e mesmo xente doutras aldeas, entre eles a familia do Fiz, prestáronnos material para os decorados.

Colleitamos tantas vivencias, anécdotas e

lazos afectivos que sería moi difícil traelos todos a este anaco de papel. Por iso este ano cumpriremos con esta cita cultural que se mantén gracias á fidelidade do noso incondicional público. É gratificante xuntar dúas centas persoas como o ano pasado ou aquel ano que chovía a chuzos media hora antes de comezar e había trinta persoas agardando debaixo dos paraugas ou de sacos de plástico. Isto é o que mantén viva esta escola de teatro que, modestamente, pretende achegar a cultura a calquera recuncho da Lúzara Xabreira á que tanto cantou o noso amigo Fiz Vergara Vilariño.

Vémonos o 24 de agosto á noite. A cita é en Bustofrío. Non faltes.

Xulio Pérez Pereiras





en resumen

Unhas vacacións merecidas

A Fundación “O Noso Lar” organizou do 28 de febreiro ó 9 de marzo do 2002, as xa tradicionais e gozosas vacacións para os maiores. O lugar de destino foi Málaga e tódolos seus arredores.

Como tódolos anos a viaxe foi preparada xa con antelación, con moito esmero e cariño, cuidando que non faltaran solucións rápidas para tódolos imprevistos que poideran xurdir.

A saída foi de Samos, o día 28 pola mañá. Fixéronse as paradas reglamentarias para descansar e para outras cousas ademais de xantar en Medina del Campo. Despois dun bo paseo, emprendemos de novo a viaxe ata o Escorial. Alí chegamos con tempo para situarnos, acomodarnos, e pasear polo pobo, ceamos tranquilos e cómodos. Despois da viaxe aínda quedaba humor para xogar unha partidiña de cartas, ve-la televisión...

O día 29 emprendemos de novo o camiño cara Granada, onde xantamos. ¡Que bonita! Comemos no restaurante Mesón Andaluz, deunos tempo para facer un bo recorrido polo barrio típico da cidade. E xa ás nove da tarde estabamos en Málaga. ¡Que recibimento! Aloxámonos na residencia do Seminario de Málaga, xa non era a primeira vez, moitos eran coñecidos. Inma, que é

a administradora, sempre manifestou que tiña ganas de volvernos a ver (o recordo que outras veces se deixou sempre foi moi bo). Non cremos que despois desta siga tendo ganas de aturarnos máis veces. ¡Que perrerías se fan!

Con nós viaxaron tamén dúas galiñas, que Inma esperaba, pois noutra viaxe xa houbera problemas con outras galiñas. Durante o camiño, había que pasealas, darlles de comer... todo se deu feito. ¡Que cara de sorpresa a de Inma! Cando viu semellantes hóspedes. Ían moi ben documentadas, levaban colgada unha ficha de identidade. Foron moi ben recibidas e enseguida lles buscaron galiñeiro.

Os días en Málaga, aínda que o tempo non se luciu moito, foron ben aproveitados. Percorremos detidamente a cidade, visitamos: Mijas, Marbella, Fuengirola, Benalmádena, Torremolinos, Antequera, Torre del Mar, Frigiliana. Tamén fomos un día a un muíño de acei te en Moldrón, alí explicáronnos todo o proceso de elaboración do aceite puro de oliva, virxe e extra. Foi moi interesante e non faltou logo a compra correspondente. Case temos que quedarnos alí para que o coche pudiese co aceite. Tampouco faltou a comida dos “pescaítos” nun restaurante do Barrio de El Palo de Málaga, a carón da praia.

Algo grande de resaltar foi a boa convivencia que ó longo dos días existiu entre todos. Unha preocupación de todos era facer os días o máis agradable posible para todos.

Sentímonos moi ben acollidos e moi ben tratados, con certa predilección. Cada día antes de entrar no comedor nunca faltou o vasiño de aperitivo e outros detalles que nos facían sentirnos ben. O día que o Deportivo xogou a “Copa do Rei” o champán non faltou para celebralo e unhas boas pastas. Era tanto o afán que tiñan de tratar-nos ben que andaron desesperados pola cidade



para atopar uns sacos de leña para face-la queimada, ¡e conseguíronnos! Non sabemos quen tomou o pelo a quen. Eles a nós ou nós a eles. A leña tivemos que traela para aquí, alí non quixeron quedar con ela.

En Málaga tivemos a sorte de atoparnos con Ester e Asún, coñecidas e queridas por moitos. Acompañáronnos uns cantos días. Para os coñecidos moitos recordos e abrazos. Algúns dos participantes tiveron tamén a sorte de encontrarse cos seus familiares que residen por esa zona.

O 8 de marzo emprendemos a viaxe de regreso. A noite anterior pouco se pudiera durmir, (non se quere decir que se durmira moito as anteriores, porque algún trasno tamén nos visitou). A despedida foi longa: agradecementos ó persoal da residencia, con detalles incluídos, máis galiñas e para completar a granxa tamén coellos. Tivémo-la queimada e estiveron con nós un grupo malagueño rociero que moito nos animou cos seus cantos e bailes. Á hora prevista e moi puntuais despedímonos de Málaga e chegamos a comer a Córdoba. Impresionante a Mezquita e os seus arredores.

Á hora de cear estabamos en Ocaña, un pobo de Toledo, nunha residencia dos PP. Dominicos, a única casa onde non tivemos que subir ningunha escaleira porque estaba todo



nunha planta, pero ¡que corredores! Non se vía o remate. Alí durmimos e o día seguinte antes de saír, demos un percorrido polo pobo.

Comemos en Tordesillas, un prato moi típico, lechazo.

Ás nove da tarde, o día 9 de marzo estabamos en Samos, agradecendo ó Noso Señor e uns a outros o ben que o pasamos e o moito que disfrutamos, animados e con ganas de repetir o ano que vén ¿A onde?

Adela Arias Conejo





en resumen

Internet

unha biblioteca universal

Eva Fernández Limeres

Internet coñécese con outros nomes: rede de redes, autoestradas da información, biblioteca universal. Particularmente, gústame este último.

Todo o mundo fala de Internet. Podemos atopar referencias nun libro de mercadotecnia como nunha revista do corazón ou nunha película, ¿que ten de especial esta rede de redes para atraer tan poderosamente a atención?

Hai poucos anos a palabra Internet pertencía ao vocabulario dun selecto grupo de persoas que tiñan o privilexio de poder acceder a esta rede global de información. Estes personaxes, normalmente profesionais ou estudantes de informática, dispoñían de conexións abondo lentas e moitos menos servicios que hoxe, e daquela moitísimo menos amistosa para o usuario.

En Internet é posible atopar toda clase de programas para unha gran variedade de ordenadores e sistemas operativos. De modo sinxelo pódese establecer unha conexión con algún dos miles de ordenadores dedicados a prover, de forma gratuíta, os arquivos que posúen. Así poden copiarse programas de uso público, e aplicacións comerciais para avaliación, incluídos xogos de ordenador.

A través de Internet poden consultarse os catálogos das bibliotecas máis importantes do mundo, acceder a bases de datos cos temas máis diversos e transferir copias dos documentos atopados.

É posible visualizar e copiar arquivos de imaxes con fotografías de todo tipo ou reproducións de cadros. Poden facerse cousas como conversar a tempo real. Dúas persoas, separadas por miles de quilómetros, poden comunicarse a través de Internet escribindo no ordenador.



Internet constitúe unha fonte de recursos de información e coñecemento compartidos a escala mundial. É tamén a vía de comunicación que permite establecer a cooperación e colaboración entre grande número de comunidades e grupos de interese por temas específicos, distribuídos por todo o planeta. Non soamente é posible obter información ou utilizar algún tipo de servizo. O usuario tamén pode ofrece-los se o desexa. Unha das formas máis sinxelas é participar nun grupo de noticias ou nunha lista de correos.

Os artigos que alá se envíen serán distribuídos automaticamente entre todos os membros da lista, e estes poden ser miles repartidos por todo o mundo.

Aínda hai máis actividades posibles:

- Parolar con xente que estea simultaneamente conectada á Rede.
- Publicar información para que sexa visible en todo o mundo, a un custo incomparablemente máis baixo que por outros medios.
- Transferir dun lugar a outro programas de computador e arquivos ou diferentes datos (documentos, fotografías, etc.).
- Mercar produtos e servicios de empresas de todo o mundo, contando coa posibilidade de comparar rapidamente prezos e ofertas de varios provedores. Ofrecer e comercializar os seus produtos ou servicios a unha praza mundial.

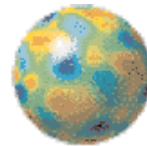
A lista de cousas que poden facerse ou conseguirse a través de Internet sería interminable. O que se busque ou atope depende en gran medida dos intereses particulares e da ocupación de cada un, resultando imposible dar unha imaxe diso nunhas cantas liñas. O mellor é que cada un



o seu funcionamento

explore por si mesmo e descubra o apaixonante que pode resultar unha viaxe a través das autoestradas da información. Unha viaxe por Internet.

Internet é un conxunto de redes de ordenadores e equipos fisicamente unidos mediante cables que conectan puntos de todo o mundo. Estes cables preséntanse en moitas formas: desde cables de rede local (varias máquinas conectadas nunha secretaría ou Campus) a cables telefónicos convencionais, dixitais e canais de fibra óptica que forman as "estradas" principais. Esta xigantesca Rede difumínase en ocasións porque os datos poden transmitirse vía satélite, ou a través de servizos como a telefonía celular, ou porque ás veces non se sabe moi ben onde está conectada.



tas se funciona mal. Grande parte da infraestrutura é pública, dos gobernos mundiais, organismos e universidades. Moitos grupos de traballo encárganse de que funcione correctamente e continúe evolucionando. Outra grande parte de Internet é privada, e está xestionada por empresas de servizos de Internet (que dan acceso) ou simplemente publican contidos. Como Internet está formada por moitas redes independentes, que falan a mesma linguaxe, nin siquera están claros os seus límites.

¿De quen é Internet?

A Rede non ten un único dono; é unha interconexión de redes e canais pertencentes a diferentes entidades.

Cada unha é administrada autonomamente, de maneira federal. A pesar de ser independentes, cooperan e negocian entre si utilizando os mesmos protocolos e estándares para poder interconectarse.

En Internet, as comunicacións concretas establécense entre dous puntos: un é o ordenador persoal desde o que a voz accede e o outro é calquera dos servidores que hai na Rede e facilitan información.

Internet é o maior conxunto que existe de información, persoas, ordenadores e programas informáticos funcionando de forma cooperativa, publicando e organizando información, e interactuando a nivel global.

Internet sería pois o que se deu en chamar "a aldea global". ¡Pero a aldea non é global!

En certo modo, non hai moita diferenza entre Internet e a rede telefónica que todos coñecemos, dado que os seus fundamentos son semellantes. Basta saber que calquera cousa á que se poida acceder a través dalgún tipo de "conexión," como un ordenador persoal, unha base de datos nunha universidade, un servizo electrónico de pago (como CompuServe), un fax ou un número de teléfono, poden ser, e de feito, forman, parte de Internet.

O acceso ós diferentes ordenadores e equipos que están conectados a Internet pode ser público ou estar limitado. Unha rede de caixeiros automáticos ou terminais de banco, por exemplo, poden estar integrados en Internet pero non ser de acceso público, aínda que formen parte teórica da Rede. O interesante é que cada vez máis destes recursos están dispoñibles a través de Internet: fax, teléfono, radio, televisión, imaxes de satélites ou cámaras de tráfico son algúns exemplos.

En canto á organización, Internet non ten en realidade unha cabeza central, nin un único organismo que a regule ou, ao que pedirle con-





situación no mundo rural

Se a aldea fose global, non ficarían fóra máis de 260.000 lares españois onde viven algo máis de un millón de persoas condenadas a vivir sen a Rede, porque Internet non chegou ás súas casas, onde só dispoñen dunha liña telefónica rural. En Galicia, son en torno a 80.000 os afectados que non poden ter acceso a este servizo. Pero noutras pequenas aldeas repartidas pola xeografía española tampouco poden acceder a Internet. Por moito que o goberno proclame a necesidade de embarcarse na Sociedade da Información, aquí, segue habendo cidadáns de primeira e de segunda. É dicir, que a pesar das promesas, a aldea global non chega ás aldeas, ubicadas en zonas remotas, ás que levar o cable telefónico é caro, e difícil, iso din. Telefónica decidiu hai máis dunha década un sistema entón novidoso, que chamaron TRAC. Son teléfonos que funcionan cunha tecnoloxía celular (por radio, en frecuencias de 900 MHz) tan obsoleta que non permite a transmisión de datos, co que acceder a Internet é absolutamente imposible. Ás veces, mesmo manter unha conversación telefónica do máis normal xa se volve unha odisea.

Entre os anos 1992 e 1994, Telefónica, disposta a cumprir coa súa obriga de dar servizo universal, decidiu instalar estes teléfonos nos lugares onde non chegou, (nin chegará), o tendido de liñas telefónicas (analóxicas, dixitais, RDSI ou ADSL) nin moito menos o cable.

Os sufridos usuarios desta moderna tecnoloxía xa non sabemos o que facer. Eu mesma, levo tentando reclamar por varias vías mediante chamadas a Telefónica, unha solución a esta situación e a resposta é sempre a mesma: “Non hai as condicións técnicas axeitadas para que poidamos darlle unha liña convencional”. En Telefónica ampáranse na premisa de que como o acceso a Internet non está incluído dentro do considerado servizo universal, eles non teñen por que ofrecer isto ao

100% do territorio español. “Non podemos levar o tendido a todas as aldeas, ou as casas que están en medio do monte. É inviable”

A Comisión Europea “xa aprobou que este servizo se considere universal, e por tanto, todos os cidadáns teñen dereito a este servizo, independentemente do seu nivel adquisitivo ou do seu lugar xeográfico”. No Ministerio aseguran que, unha vez acabado o trámite burocrático europeo – que levará algúns meses– comezarase a traballar no asunto, pero nin siquiera saben que tecnoloxía se vai utilizar para substituír ós obsoletos teléfonos, nin se se vai facer por concurso ou será Telefónica quen estea obrigada a prestar o servizo. E mentres tanto, os usuarios sen poder conectarse á Rede, unha situación que segundo fontes do Ministerio se prolongará, polo menos, outros dous anos máis.

A fundación “O Noso Lar” contará próximamente cunha páxina web propia, cuxa dirección ou URL será a seguinte secuencia:

<http://www.onosolar.org>





¿Qué nos quita o sono...?

Un problema importante, na poboación en xeral e na chamada terceira idade en particular, é a existencia de dificultade para comezar ou mante-lo SONO ou ben a falta de sono reparador. A persoa queda coa sensación de non ter descansado dabondo. Isto chámase INSOMNIO.

Estudios feitos en Europa e América amosan que unha grande maioría de anciáns están insatisfeitos coa duración e/ou a calidade do sono. No noso concello é tamén unha das causas frecuentes de consulta médica.

Para diagnosticar-lo insomnio é necesario que se presente polo menos durante tres días á semana nun período dun mes e que sexa o suficiente como para provocar repercusións ó día seguinte como: irritabilidade, cansancio, mal humor e perda de memoria.

O primeiro paso na valoración do insomnio inclúe unha historia clínica completa, tendo en conta a existencia de enfermidades crónicas que poidan ser a causa do insomnio, como cardiopatías, alteracións prostáticas, artrosis, incontinencia urinaria, enfermidade de refluxo gastroesofáxico. Para coñecer os aspectos do sono é importante que a parella, os familiares máis directos ou cuidadores habituais participen na enquisa e entre todos se confeccione un pequeno diario do sono, no que se recollan os aspectos máis salientables como o horario da cea, o horario de deitarse, o tempo que tarda en durmir, o número de veces que desperta na noite, o número de veces que se levanta pola noite, o tempo total de sono, a hora de levantarse, as sestas diurnas e o estado da persoa durante o día.

É importante o consumo de tóxicos, alcohol e tabaco e de substancias excitantes como o

café, o té ou o chocolate. Con certa frecuencia, os fármacos empregados para outras patoloxías poden interferir no sono, polo que tamén hai que consideralos.

O manexo do insomnio inclúe diversas e variadas estratexias, sendo a primeira e máis importante a educación do paciente e da familia sobre este problema.

A continuación indícovos unhas **NORMAS BÁSICAS PARA MELLORA-LO SONO**:

1. Siga un horario regular para levantarse e deitarse. Fágao sempre á mesma hora.
2. Evite tomar excitantes despois das merendas.
3. Evite as ceas copiosas e abundantes.
4. Reláxese un pouco antes de deitarse.
5. Empregue a habitación soamente para durmir.
6. Se non concilia o sono en trinta minutos, levántese e entretéñase cunha actividade tranquila hasta volver sentir sono.
7. Non permaneza na cama máis de oito horas.
8. Evite as sestas durante o día.
9. Realice exercicio físico durante o día, pero non inmediatamente antes de deitarse.
10. Se precisa levantarse a mexar moitas veces, non tome líquidos a partir da media noite.
11. **EVITE O USO CRÓNICO DE HIPNÓTICOS E SEDANTES.**

Sempre nos queda a opción de **CONTAR OVELLIÑAS...**

FELICES SONOS

Conchita Rodríguez Fernández
Médico de Atención Primaria-Samos

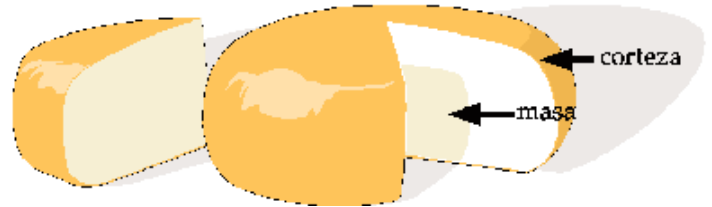


Hixiene do queixo

O queixo foi de sempre un dos alimentos máis populares da nosa terra. A pesar de que todos cremos que coñecemos ben este nutritivo produto, é necesario ter en conta certas circunstancias hixiénicas para evitar que sexa unha fonte de enfermidade en vez dun delicioso manxar.

O primeiro que debemos ter en conta é que cada tipo de queixo é distinto, e os problemas que pode traer consigo poden ser diferentes. Dos queixos de Galicia o do Cebreiro é o máis acedo, e logo veñen no escalafón os queixos do país, Tetilla, Ulloa-Arzúa e mailo queixo de San Simón da Costa. O queixo do Cebreiro, ó ser de callada aceda, o cal afecta máis ós xermes, é máis seguro desde o punto de vista da hixiene cós chamados queixos do país, Tetilla ou da Ulloa, que son queixos de callada enzimática. Logo podemos sacar unha información de interese no feito de que a maior acidez no queixo, cando esta acidez é xenuína e característica do produto fai que sexa hixienicamente mellor. Por suposto que non teríamos espazo nestas liñas para falar doutros queixos de fóra da nosa terra, dado o gran número de tipos diferentes que se fan no mundo.

Outro aspecto a ter en conta témo-lo no feito de se os queixos son caseiros, e polo tanto feitos por nós, ou se son comprados. A maioría dos que se venden hoxe en día teñen etiqueta, aínda que ás veces teñamos a tendencia a fuxir dos queixos con etiqueta pensando que son industriais e identificamos este feito cun alimento de baixa calidade. Nembargantes, moitos destes que teñen etiqueta están feitos tamén de xeito artesanal por pequenos produtores, aínda que coa axuda dalgunha pequena maquinaria, coa conseguinte garantía de sabor. Na maioría dos casos a etiqueta vai indicar que o queixo foi preparado con leite tratado termicamente, o cal sen ningunha dúbida constitúe una garantía hixiénica de primeiro orde. Se o feito de quenta-lo leite



Tanto a corteza como a masa ou interior dos queixos constitúen partes interesantes a ter en conta desde o punto de vista hixiénico.

pode levar algunhas diferencias de sabor no alimento final, a garantía de destrución dos xermes que constitúe a pasterización do leite de fabricación ben vale a pena de acostuma-lo paladar.

Elaboración propia do queixo

Se nos atrevemos a face-lo queixo co leite do noso ganado, teremos que ter en conta tamén algunhas cousas. Desde logo o primeiro será te-la seguridade de que o leite vén de gando vacún perfectamente san, negativo nas campañas de saneamento gandeiro, ausencia de mamite clínica ou subclínica ou doutros procesos. Tamén, non estar a tratar os animais con fármacos, xa que moitos destes fármacos vanse eliminar polo leite e en ocasións farán que o queixo non sexa bo, e o que é peor, nalgunhas ocasións eses fármacos poden producirnos alerxias, como é o caso dos antibióticos, ou causar outros problemas de saúde ó come-lo queixo. Logo do anterior, dicir que o ideal dende o punto de vista hixiénico sería quenta-lo leite un certo tempo a 63 °C polo menos durante media hora, isto sería o que chamariamos unha pasterización baixa, se ben é certo que cando se quenta moito o leite é máis difícil face-lo queixo a causa de certos fenómenos que suceden no leite tratado pola calor. Se non tratámo-lo leite con calor, entón ademais de ter unha seguridade suplementaria sobre a saúde dos animais debémos de extremar máis se cabe a hixiene do caldeiro onde imos face-la callada do leite así como o leite en si mesmo, manténdoo lonxe de fontes de contaminación, como poden ser por exemplo os ensilados. Aínda que calquera aparello que empreguemos poida parecer nos limpo debemos

Queixo do Cebreiro



Queixo de Arzúa-Ulloa



Queixo Tetilla de Galicia



Queixo de San Simón da Costa



lembrar sempre que os microorganismos que poden ser causa de enfermidade nas persoas e animais non son visibles a simple vista, poderíamos falar logo do que sería a limpeza a simple vista e o que sería limpeza "bacteriolóxica" que inclúe a desinfección. Para os que teñan cuba de frío ou circuíto de ordeño é bo recordar que debe observarse unha hixiene similar con calquera utensilio que empreguemos para face-lo queixo. Cando facemos queixo na casa non é usual empregar fermentos. Pero teremos en conta que moitas das características dos queixos adquirense durante o curado dos mesmos mediante o labor que fan os microorganismos presentes no

leite inicial; por iso, é fundamental que non se trate de bacterias patóxenas, e non sería malo que se empregasen fermentos específicos e controlados que ademais impedirán a multiplicación dos xérmenes indesexables que poidan estar presentes no produto.

Seguindo co anterior é bo recalcar que canto maior sexa o tempo de curado, menor será a probabilidade de que poida haber xérmenes patóxenos no queixo, pois durante o curado os cambios físico-químicos e microbianos que teñen lugar no queixo fan que este non sexa bo para a supervivencia dos patóxenos.

O queixo na mesa

Un derradeiro consello á hora de come-lo queixo é tamén ter en conta que debe de eliminarse a súa corteza, aínda que normalmente pode parecernos sabrosa en determinados queixos, é bo sinalar que polas súas características tanto físico-químicas como de exposición a diferentes fontes de contaminación externas, a corteza pode ter xérmenes patóxenos, polo que non debemos comela. No caso dos queixos moi frescos ou sen unha corteza definida, como sucede co queixo do Cebreiro, sería bo raspar a superficie exterior antes de consumilos.

E se acabamos de falar da corteza do queixo, tamén é bo dicir algunha cousa da masa do mesmo, xa que do que atopemos no interior podemos sacar algunha conclusión hixiénica. Así, podemos falar dos tipos de buratos que teñen algúns queixos. Os buratos redondos son debidos ó gas que xeran certas bacterias. Normalmente no caso de queixos pouco curados, tal é o caso da maioría dos nosos queixos, podemos atribuír eses buratos ós coliformes, o cal indicaría unhas pobres condicións hixiénicas. Pola contra, os buratos que son irregulares non indican crecemento de coliformes, senón que se forman ó eliminarse parte do soro.

Son moitas as cousas que debemos ter en conta dos queixos desde o punto de vista hixiénico. Non debemos olvidar nunca que a comida pode ser fonte tanto de saúde como de enfermidade, aspecto este a considerar cando seleccionamos os nosos alimentos.

Carlos M. Franco Abuín

O residuos agrícolas

Hoxe en día a agricultura en xeral pódese considerar coma unha gran industria que a partir da terra, maquinaria e materias primas varias xera unha gran cantidade de produtos básicos e necesarios para a alimentación humana. Pero esta forte industrialización da agricultura trae consigo un dos principais problemas das industrias, que é o dos residuos.

Unha definición sinxela de residuo sería: Aquel material sobrante e despreziable. Aínda que hoxe a maioría dos residuos tratándose adecuadamente pódense volver aproveitar.

A continuación vou falar sobre os principais residuos que xera a agricultura e que están incluídos no Plan de Xestión de Residuos Agrarios de Galicia.

Estercos e Xurros (puríns)

Os estercos e puríns son compostos orgánicos formados polas dexeccións sólidas e líquidas do gando. Estes residuos son naturais e hai que consideralos coma un bo fertilizante para os cultivos e pastos. Pero unha mala utilización dos puríns está provocando que se convirtan nun residuo que contaminana a auga con nitratos, o solo con metais pesados e o aire con malos cheiros e amoníaco.

O Plan de Xestión de Residuos Agrarios contempla unhas alternativas para a xestión dos excedentes do purín: arranxo e mellora das fosas de purín de cada explotación; construción dunha fosa de almacenamento colectivo e planta de tratamento

Son instalacións nas que a partir dun residuo "purín" obtéñense unha serie de produtos finais (auga depurada, abono orgánico, gas natural, electricidade, etc.) mediante unha serie de procesos e tratamentos.

Plásticos de ensilado

Os plásticos de ensilado provocan en Galicia uns problemas ambientais moi importantes. Son abandonados e acumulados en calquera sitio provocando un impacto na paisaxe moi desagradable. Son queimados incontroladamente despedindo a atmosfera gases moi nocivos e perigosos para a saúde humana.

O Plan de Xestión de Residuos Agrarios establece sistemas de recollida e xestión dos plásticos de ensilado. Esperemos que isto sexa posible canto antes polo ben sobre todo da nosa fermosa paisaxe.

Envases de Fitosanitarios e Zoonosanitarios

Os contidos dos envases son normalmente sustan-

cias tóxicas e perigosas que poden contaminar a auga, o solo, as plantas, etc. O abandono destes envases en calquera sitio provoca un deterioro da paisaxe. Ó queimalos emítense gases contaminantes a atmosfera.

Para estes envases o Plan de Xestión de Residuos Agrarios contempla un sistema de recollida e xestión.

Cadáveres de animais

Houbo un antes e un despois debido a aparición en Galicia da enfermidade das vacas tolas. A partir deste démonos de conta que o enterramento en cal viva que nós facíamos e que o goberno facía non era o correcto. Tamén nos decatamos de que non contabamos co número de fornos crematorios suficientes tendo en conta a cabana gandeira de Galicia.

Hoxe contamos cunha recollida de cadáveres por parte da Xunta a través dunha empresa. Pero temos esa recollida previo pago dun seguro ou previo pago de 180 euros/cadáver. Polo que incluso unha perda económica como é a morte dun animal nos resulta aínda máis cara.

Oscar López González





Á Fundación *O Noso Lar*:

En abril deste ano, tiveren ocasión de volver a Sarria, e pedín que me levasen a coñece-la casa da Fundación *O Noso Lar* de San Román de Lousada.

Pasaran 15 anos desde que o Bispo de Lugo nos pedira, que atendesemos a Lousada, Montán, Loureiro, Zóo, Romelle, San Mamede e Lier, parroquias que quedaran sen sacerdote.

Eu, relixiosa da Asunción, e galega que estivera gran parte da miña vida en colexios de cidade dando clases de ciencias naturais, matemáticas, relixión... vivín, xunto con Asun, unha experiencia preciosa. Encontreime con xente acollidora, agradecida, que aceptaba a nosa boa vontade e toda a nosa inexperiencia.

Ós poucos meses é nomeado un cura. Do seu amor a Galicia, o seu empeño de ser testemuñas da bondade de Deus entre os homes e o seu desexo de mellora-la vida dos pobos, aprendimos, que había moitísimas cousas que facer, que eramos capaces de facelo, que as dificultades desaparecían cando estaba en xogo o mellorar unhas vacacións para os nenos, catequeses, celebracións ou proximidade dos nosos maiores.

Só puiden estar un ano, pois pedíronme que fose dar clases a un colexio de Madrid. Por Asun e Esther fun seguindo os proxectos: A Fundación, a casa de Lousada, as colonias de verán, a festa dos maiores, as viaxes, a chegada de Saladina, Adela e Inés, franciscanas da Divina Pastora.

Ó revivir este ano de experiencia, agradezo, admiro e “envexo” a tanta xente que segue colaborando con este proxecto.

Recordo que cando lle preguntamos ó Bispo de Lugo qué facía falta para traballar en Galicia, el contestou: “Querer a Galicia”. Esa condición, afortunadamente témola moita xente. Se ademais existe o dinamismo e a ilusión dos que forman a Fundación, a esperanza dunha Galicia máis feliz está en camiño.

Margarita

(Carta traducida do castelán)

Humor

Unha parella decide ir de vacacións a Florida. A muller debe realizar unha viaxe de negocios e planea atoparse co seu marido o día seguinte. No hotel, o marido decide enviarlle á súa esposa un correo electrónico avisándoo que chegou sen problemas; envíalle unha mensaxe por correo electrónico.

Desafortunadamente, o enderezo electrónico que escribe non é o correcto e a mensaxe chega a unha viúva. Cando a viúva ve o seu correo electrónico, berra horriblemente e desmáíase. Os seus parentes entran e miran o ordenador onde está escrito o seguinte:

“Querida esposa: todo está listo para a chegada. O teu marido, amante eterno.

P.D: Pois si que vai ben calor aquí”.

☆☆☆☆☆☆☆☆

- Teño un can listísimo. Non creo que haxa outro coma el. Un día pasou por onda unha farmacia, parou diante do escaparate, quedou mirando, levantou unha pata de atrás e...

- ¡Pois non vexo eu qué é o que ten iso de intelixente!

- É que no escaparate había un letreiro que dicía: “Análises de urina”!

☆☆☆☆☆☆☆☆

Cando saían da misa, a muller comentáballe ó home:

-¿Víche-lo traxe que levaba a señora de diante de nós? ¿E bolso da do banco do ó lado? ¿E fixécheste no vestido tan descarado da que estaba á túa esquerda?

- Pois non -recoñeceu o home-. A verdade é que non me fixei na xente.

A muller reprochoulle. “¡Ti es parvo! ¡Non sei a qué vés á misa!”



SUBSCRIPCIÓN COLABORADOR

Festa en homenaxe ós nosos maiores: unha celebración gozosa, entrañable e solidaria;
as vacacións-convivencia para maiores: merecida recompensa tras unha vida de traballo;
casa de acollida temporal: onde os anciáns teñen un fogar,
catro libros con aportacións á historia de Samos desde a nosa cultura,
o presente boletín semestral...

Nestas e outras actividades vaise concretando o lema da Fundación O Noso Lar:

Ó servicio da xente da nosa terra.

Se queres recibi-los sucesivos números deste boletín, envía á Fundación O Noso Lar,
San Román de Lousada, 27620 Samos, Lugo, os teus datos (nome e enderezo)

Nome e apelidos

NIF Rúa

Nº Piso Porta Código postal

Localidade Provincia Teléfono

Se ademais desexas colaborar economicamente cos fins da Fundación *O Noso Lar*, envíanos tamén os seguintes datos:

IMPORTE

- 12 Euros
- 30 Euros
- 60 Euros
- Outros Euros

PERIODICIDADE

- Mensual
- Trimestral
- Semestral
- Anual
- Única

FORMA DE PAGO

- Domiciliación bancaria
- Talón bancario a nome de:
Fundación *O Noso Lar*
- Xiro postal

CONTAS PARA DONATIVOS A TRAVÉS DE INGRESOS E TRANSFERENCIAS

Banco Pastor - Samos. 0072 - 0247 - 92 - 0000200484

Caixanova - Sarria. 2080 - 0364 - 11 - 00400002902

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular da conta Banco ou Caixa

Dirección bancaria Nº

Código postal Poboación Provincia

CÓDIGO CONTA CLIENTE

Código entidade Código oficina D. C. Número de conta

Firma do titular

Periodicidade Importe

Un ser en nós “Vexo ó señor calado ata os ósos ¡que quentiño na miña camiña!” Este pequeno poemiña chámase un Œhaiku,. Nace no século XVI no Xapón. Este Œhaiku, cóntano-la historia dun home humilde, chamado Issa, que ve pasar dende a súa casa a comitiva dun señor feudal. Fóra chove e vai frío. Issa ollao dende a súa cama ben quente, mentres o señor, ¡tan importante!, está xeadó. Os Œhaikus, están vencellados ós sucesos de tódolos días, ó devir natural. No aspecto relixioso teñen moita importancia, básicamente no budismo e na súa afirmación de que en todo hai un ser. Esquezámo-las diferencias culturais e raciais e decatémonos de que se en nós hai un ser, tamén o hai nos demais, nas cousas e nas criaturas que nos envolven de vida. Non agardemos mirando pola fiestra como sofre o noso irmán. Se compartimo-lo noso calor con el o mundo será máis xusto, e máis quente.